



Optimal vorbereitet für den Kuraufenthalt

# BARMER Packliste für Ihre Mutter-/Vater-Kind-Kur

Mit dieser Packliste sind Sie bestens für Ihren Kuraufenthalt mit Kind vorbereitet, können entspannt anreisen und sich ganz auf Ihre Erholung konzentrieren.

## Wichtige Dokumente und Unterlagen

- Personalausweis und/oder Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Medizinische Ausweise (z. B. Allergie-, Impfpass)
- Medizinische Befunde (z. B. Arztberichte, EKG, Laborwerte)
- aktuelle Medikamentenliste (Name und Wirkstoff)
- Entlassungsberichte früherer Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalte
- Beihilfebescheinigung, Zuzahlungsbefreiung
- Liste mit Kontaktdaten Ihrer behandelnden Ärzte und Ärztinnen
- Liste wichtiger Notfallkontakte

## Kleidung

- Unterwäsche
- Schlafanzug
- Socken, ggf. Antirutschsocken
- T-Shirts, Pullover
- Hosen (kurz und lang)
- Wetterfeste Jacke, ggf. Regenschirm
- Sportbekleidung (Jogginghosen, Sport-/Turnschuhe)
- bequeme Schuhe (Hausschuhe, feste Wanderschuhe, ggf. Schuhanzieher)
- Badebekleidung (Badeanzug/-hose, Badelatschen, Bademantel)
- ggf. Mütze, Schal, Handschuhe

## Hygieneartikel

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Shampoo, Duschgel, Seife
- Haarbürste, Kamm, Haargummi
- Rasierzeug
- ggf. Handtücher, Waschlappen
- Kosmetika (Creme, Deo, Parfum)

- Periodenartikel (Binden, Tampons, Periodenunterwäsche)
- Nagelschere/-feile, kleiner Spiegel
- ggf. Föhn

## Reiseapotheke

- persönliche Medikamente für die Zeit des Aufenthalts
- Pflaster, Wund- und Heilsalbe
- Sonnencreme, Insektenschutzmittel, Zeckenkarte/-pinzette
- Schmerzmittel, Halstabletten, Nasenspray

## Technik und Unterhaltung

- Handy, Kopfhörer und Ladegeräte
- Bücher, Spiele, Zeitschriften
- Wecker

## Weitere Empfehlungen

- Portemonnaie mit Bargeld, Girocard/Kreditkarte, ggf. Reisetickets
- Trinken und Essen für die Anreise
- Hilfsmittel (z. B. Brille, Knirscherschiene)
- Rucksack oder Tasche für Ausflüge

## Für Ihr (Klein-)Kind

- Wichtige Dokumente (z. B. U-Heft, Impfpass)
- Kleidung, ggf. Babybodys
- Schwimmsachen (z. B. Schwimmwindeln, Schwimmflügel)
- Kinderpflegeprodukte (z. B. Windeln, Feuchttücher, Babycreme, -öl, -puder)
- Schnuller, Kuscheltier, ggf. Nachtlicht, Babyfon
- Schul- und Lernmaterial für schulpflichtige Kinder
- ggf. Kinderwagen, Tragetuch